
43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48





JAN 13
Mensuel
OJD : 832672

Surface approx. (cm²) : 2458
N° de page : 108-112

SANTÉ *Dossier*

Je prends soin de ma bonne santé

→ 12 résolutions à adopter au quotidien

AU PROGRAMME, ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, ACTIVITÉ PHYSIQUE CHOISIE, DENTITION ET AUDITION SOUS CONTRÔLE... À VOUS DE JOUER LA CARTE DE LA FORME.

Bénédicte Tabone, avec Jacques Huguenin et Stéphanie Lavaud

1. J'apprends à bouger sans être essoufflée

Bouger est essentiel pour la santé, à tout âge. Toutefois, *"plutôt que les 30 minutes de marche rapide par jour souvent recommandées"*, le Dr Jacques Pruvost, médecin du sport à Marseille, conseille de *"passer à 1h15 d'intensité élevée ou à 2h30, voire plus, d'intensité modérée à élevée par semaine, en les combinant si possible"*. Si la marche ne vous séduit pas, tournez-vous vers la natation, l'aquagym, le taï-chi, la bicyclette, la danse de salon, le tennis ou toute autre activité vous correspondant. Pour optimiser la reprise et ne pas vous essouffler au moindre effort, recourez à un coach ou un animateur sportif et équipez-vous d'un cardiofréquencemètre *"à acheter avant les chaussures de sport"*, conseille notre expert. En plus de mesurer la fréquence cardiaque, cet appareil permet de fixer le niveau à ne pas dépasser, à partir de la formule "220 battements de cœur par minute, moins votre âge". *S. L.*

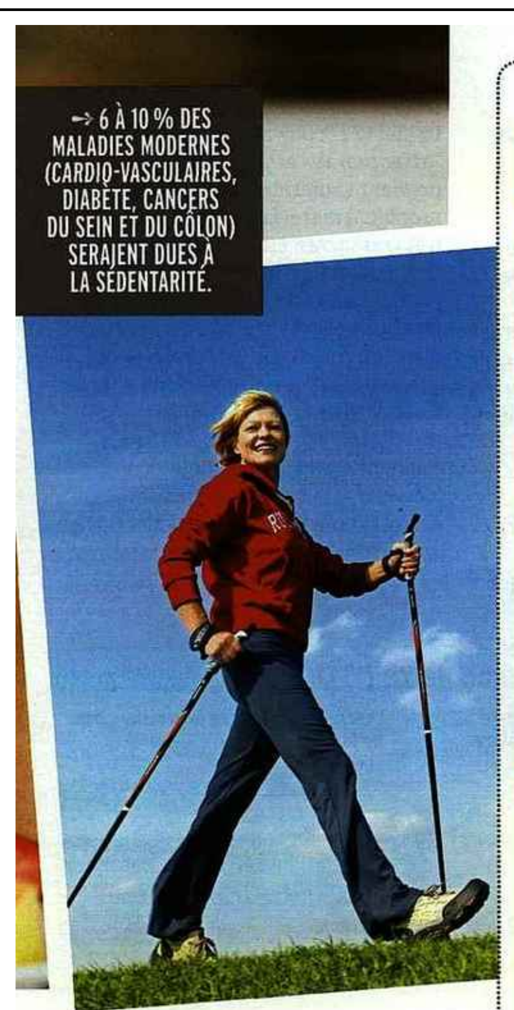
LE + PLEINE VIE : L'efficace marche nordique. Non seulement, elle accroît la dépense énergétique de 20% et contribue à une perte de poids rapide, mais elle aide à une meilleure posture en étirant l'ensemble des muscles (jambes, bras et tronc). Elle est idéale contre les douleurs de dos, mais déconseillée en cas de troubles de l'équilibre.

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations


43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48

JAN 13
Mensuel
OJD : 832672

Surface approx. (cm²) : 2458
N° de page : 108-112



Les contrôles incontournables après 50 ans

Examen	Objectifs	Rythme du dépistage
	FEMMES ET HOMMES	
Indice de masse corporelle et tour de taille	Estimer le risque cardiovasculaire	1 fois par an
Bilan sanguin (lipides, sucre, transaminases, créatinine, TSH)	Évaluer l'excès de graisse, rechercher un diabète, un dysfonctionnement du foie, des reins, de la thyroïde	Tous les 3 ans à 5 ans si résultats corrects
Analyse d'urine	Vérifier l'absence de sucre, d'albumine ou de sang	Tous les ans ou tous les 2 ans
Tension artérielle	Dépister une hypertension	À chaque visite/ au moins 1 fois par an
Examen de la vue	→ Vérifier l'acuité visuelle → Dépister glaucome, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), cataracte ou rétinopathie diabétique	1 fois par an
Contrôle de l'audition	→ Dépister une baisse de l'audition → Évaluer la nécessité d'une aide auditive	1 fois par an
Vaccinations	Mieux se défendre contre un agent infectieux (en cas de fragilité ou après 65 ans pour la grippe)	→ Grippe : tous les ans → Tétanos : rappel tous les 10 ans
Bilan bucco-dentaire	→ Prévenir les caries et gingivites (inflammation de la gencive) → Réaliser un détartrage	1 fois par an
Test hemoccult II®	Dépister le cancer colorectal	Tous les 2 ans et entre 50 et 74 ans
	FEMMES	
Frottis cervico-vaginaux	Détecter des lésions du col utérin, telles que les dysplasies (cellules anormales) ou des verrues génitales (condylomes)	→ Tous les 2 ou 3 ans si les 2 dépistages précédents sont normaux → 1 fois par an en cas de dysplasies du col ; et ce, jusqu'à 65 ans
Mammographie	Dépister un cancer du sein, des anomalies ou des lésions (opacités, microcalcifications) susceptibles d'évoluer	Tous les 2 ans entre 50 et 74 ans et palpations des seins 1 fois par an
Ostéodensitométrie	Dépister une ostéoporose	À définir avec son médecin
	HOMMES	
Toucher rectal et mesure du PSA	Dépister un cancer de la prostate	À définir avec son médecin

© GETTY/E.AUDRAS, JUMP/M. SANDKUCHLER, PHANIE/SPL/ SATURN STILLS

2. J'allège mon assiette sans me priver

Parce qu'il y a *"une relation inverse entre consommation calorique et vieillissement"*, selon Édouard Pélissier, chirurgien en cancérologie, il faut rééquilibrer ses repas :

→ **un vrai petit-déjeuner anti-fringale** (céréales, pain complet, yaourt ou fromage, fruit, œuf) ;

→ **un déjeuner solide,** avec plus de volaille ou de poisson que de viande rouge, des légumes variés associés aux céréales (pâtes ou riz complets) et légumineuses (lentilles, haricots, pois, tofu de soja), et des fruits ;

→ **un dîner léger,** sans viande.

Ce qui implique moins de produits raffinés (pain et riz blancs) et industriels riches en sel, sucre, additifs, mauvaises graisses (huile de palme), moins d'aliments à index glycémique élevé (gâteaux, alcool, frites), de sodas et de boissons sucrées. *J. H.*

LE + PLEINE VIE : la petite assiette bien copieuse, posée sur une grande. Vous diminuerez ainsi la ration et perdrez du poids sans sensation de faim.

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations


43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48

JAN 13
Mensuel
OJD : 832672

Surface approx. (cm²) : 2458
N° de page : 108-112



3. Je mesure mon tour de taille

Se peser ne suffit pas. On sait désormais que la graisse abdominale –la "bouée" des femmes et la "brioche" des hommes– entretient une inflammation à bas bruit et provoque des maladies systémiques (diabète, infarctus, cancer, cataracte, maladie d'Alzheimer…). Pour mesurer votre tour de taille, tendez un mètre ruban autour du ventre sans le serrer, au niveau du nombril. Au-delà de 88 cm pour une femme et de 102 cm pour un homme, modifiez votre alimentation et bougez plus pour faire fondre cette graisse dangereuse. *S.L.*

LE + PLEINE VIE : précieux podomètre. Fixé à la ceinture, il vous aidera à sortir de la sédentarité en vous donnant des objectifs chaque jour un peu plus ambitieux. Sachez que le minimum, en l'absence d'autre activité physique, est de 5000 pas par jour.

4. Je profite à bon escient du soleil

Il favorise la production dans le cerveau de mélatonine, appelée hormone du sommeil, et de sérotonine qui, en plus d'influencer notre humeur, sert à fabriquer la première. L'insuffisance de lumière –c'est le cas en hiver– implique une "surproduction" de la première hormone au détriment de la seconde. D'où l'intérêt, d'utiliser la lumière en soins (luminothérapie) pour éviter la dépression. Le soleil apporte aussi de la vitamine D, bénéfique à la santé, et pas uniquement sur les os. Pour la produire, il faut s'exposer sans crème solaire *"une dizaine de minutes par jour en moyenne"*, préconise le Dr Brigitte Houssin*. *S. L.*

LE + PLEINE VIE : montée en puissance de l'indice de protection. Au-delà de 10 minutes sans protection, appliquez une crème solaire à faible indice en limitant le temps d'exposition pour permettre aux cellules de fabriquer la mélanine qui protège la peau. Dès que cette dernière est hâlée, augmentez le coefficient.

* Auteure du livre *Vitamine D, mode d'emploi*, éd. Thierry Souccar. 128 p., 7,10 €.

5. Je réduis ma consommation de sucre

Au même titre que le sel et les graisses, consommer trop de sucre augmente les risques de cancer, diabète et obésité. L'idéal est de *"se déshabituer du goût sucré"*, conseille la diététicienne-nutritionniste Angélique Houlbert*. Par quoi le remplacer ? L'aspartame, l'édulcorant le plus connu, est accusé d'être cancérigène : ses risques et la dose journalière admissible (DJA) devraient être réévalués d'ici mai 2013. De plus, il entretient l'attirance pour le goût sucré. Quels autres "faux sucres" privilégier ? Réservez le fructose aux confitures. Le xylitol, moins calorique que le sucre, peut provoquer des troubles digestifs (ballonnements…). La stévia est une alternative, mais *"attention aux arguments marketing*, prévient la diététicienne. *Certains produits à la stévia contiennent aussi d'autres sucres. Lisez les étiquettes !"* Le mieux est de varier vrais sucres –pensez au sucre de canne moins raffiné (rapadura)– et édulcorants (sans abus) et, même, de leur préférer des substances plus naturelles : miel, sirop d'agave, de kitul ou d'érable ! *S. L.*

LE + PLEINE VIE : épices bénéfiques. Cannelle, gingembre et curcuma vous aideront à limiter l'apport en sel et en sucre. Et vous profiterez de leurs vertus antioxydantes et anti-inflammatoires.

* Le Nouveau Régime IG-diabète, Dr J. Médart et A. Houlbert, éd. Thierry Souccar, 367 p., 19,90 €.

Combien de sucres dans mon verre ?*

1 verre de cidre (15 cl)	1 verre de vin (15 cl) ou 1 coupe de champagne (12,5 cl)	1 verre de bière (25 cl)	1 verre de kir (15 cl)	1 verre de whisky-coca (8 cl de whisky et 10 cl de coca)
= 50 kcal	= 94 à 100 kcal	= 102 kcal	= 215 kcal	= 235 kcal

* 1 morceau de sucre n° 4 équivaut à 20 kcal.

SOURCE : CIDRES DE FRANCE

6. J'opte pour la brosse à dents électrique

Il est cliniquement démontré que la brosse électrique retire jusqu'à deux fois plus de plaque dentaire et réduit les risques de gingivites et saignements des gencives, comparée à son homologue mécanique*. Son action est contrôlée grâce aux capteurs qui stoppent le mouvement en cas de pression trop forte, l'émail et les gencives ne sont donc pas agressés. Elle aide aussi à la bonne technique de brossage des dents de haut en bas, en un mouvement circulaire sur l'extérieur et l'intérieur. Enfin, sa forme lui fait accéder aux zones difficiles, comme l'espace interdentaire. *B. T.*

LE + PLEINE VIE : durée de brossage minutée. Il est de 2 minutes au minimum (3 à 4 secondes par dent), et au mieux, de 3 minutes, le temps d'une plage musicale à la radio !

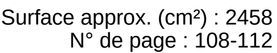
3 min

* Robinson PG et al., *Manual versus powered toothbrushing for oral health.* Cochrane database of Systematic News Reviews 2005.

7. Je muscle ma mémoire

Rien de pire que la routine. *"Il est important tout au long de sa vie d'améliorer et d'entraîner ses fonctions de mémoire, de langage, de raisonnement et de concentration"*, alerte le Dr Bernard Croisile, chef du service de neuropsychologie aux Hospices civils de Lyon. En plus des activités intel-


43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48


JAN 13
Mensuel
OJD : 832672

Surface approx. (cm²) : 2458
N° de page : 108-112

MÊME EN PETITE QUANTITÉ, LE MIEL NOUS APPORTE UNE SYNERGIE DE 200 ÉLÉMENTS VITAUX FAVORABLES À NOTRE SANTÉ

lectuelles et ludiques (lecture, mots croisés, sudoku…), stimulez-la par de l'imprévu, de la nouveauté et sollicitez vos sens pour déclencher émotions et souvenirs. Car la mémoire est un roman à elle seule! *B. T.*

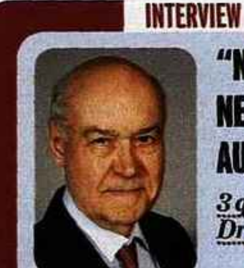
LE + PLEINE VIE: hygiène de vie toujours. Une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée sont essentielles à l'équilibre des neuromédiateurs (dopamine, sérotonine…). Gare au glutamate de sodium (E620), exhausteur de goût alimentaire, soupçonné à forte dose d'avoir des effets délétères sur le cerveau.

8. Je mise sur les probiotiques

Ces bactéries, ou levures "amies", participent à l'équilibre de la flore intestinale. Leur rôle est essentiel car elles facilitent la digestion, synthétisent certaines vitamines, neutralisent des germes ou substances toxiques et protègent la barrière intestinale en l'imperméabilisant. On retrouve les plus connues – bifidobactéries, lactobacilles acidophiles ou casei – dans les yaourts, le kéfir (boisson obtenue à partir de lait ou fruit fermentés), le lait fermenté, la choucroute crue, les olives de qualité, la bière de garde, le pain au levain… *J. H.*

LE + PLEINE VIE: yaourts actifs. L'idéal est de varier les genres (bifidus, brassé, liquide…) et d'en manger un par jour, le plus frais possible (avec une date de péremption éloignée).

INTERVIEW



"NOTRE ORGANISME NE S'HABITUE PAS AUX SUCRES NOCIFS"

3 questions au Dr Édouard Pélissier

Dans *La brioche tue plus que le cholestérol**, ce chirurgien en cancérologie alerte sur les dangers d'avoir trop de ventre. Rien d'inéluctable avec de bonnes habitudes alimentaires et d'hygiène de vie.

→ Pourquoi votre croisade contre le sucre?

Parce que nos organismes ne sont pas habitués à l'excès de sucres nocifs contenus dans les boissons et aliments industriels. Ainsi, le sirop de maïs riche en fructose, très utilisé par l'industrie, se transforme en graisse qui se fixe dans le foie, avec de forts risques métaboliques. Des études prouvent le lien entre l'abus de sucre et des maladies: cancer du pancréas, goutte, affections cardiovasculaires…

→ Pourquoi faudrait-il se méfier des compléments vitaminiques?

Certaines vitamines (bêtacarotène, A, E) sont nocives à forte dose. Ainsi, la E en gélule (alphatocophérol) n'est pas celle qu'on trouve à l'état naturel. Des études montrent qu'il n'y a pas moins d'accidents cardiovasculaires, de cancers et de maladies d'Alzheimer chez ceux qui en prennent. Pour consommer de bons micronutriments, faites votre marché en fruits et légumes frais, associez-les à de bons corps gras, comme l'huile d'olive vierge.

→ Pourquoi réhabiliter les épices?

Parce qu'elles sont très bien tolérées, stimulent les sécrétions des glandes digestives et contiennent des antioxydants. Toutes, et notamment le curcuma, sont bénéfiques, ainsi que les herbes aromatiques, elles aussi riches en antioxydants. *J. H.*

*éd. Odile Jacob, 400 p., 22,90 €.

©JUPITER. GETTY/G. DOYLE. FOTOLIA. JUMP/ M. SANDKUEHLER. D. R.

Pleine Vie
43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48

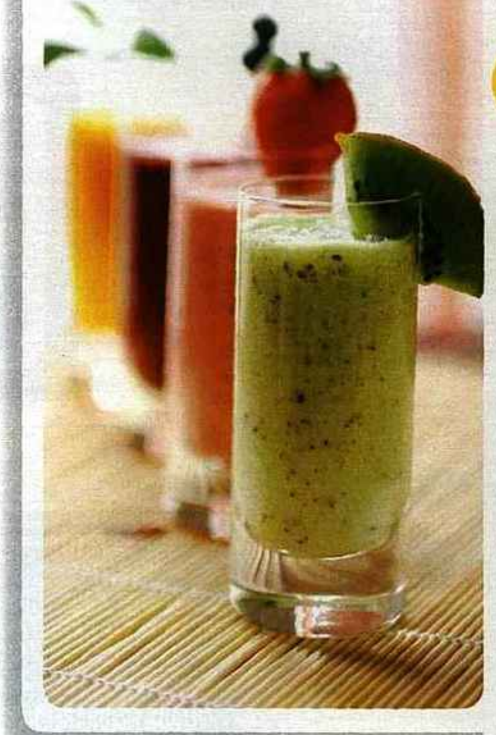
JAN 13
Mensuel
OJD : 832672

Surface approx. (cm²) : 2458
N° de page : 108-112

9. Je traque la pollution intérieure

Moquettes, revêtements de sols, tabac, produits d'entretien, humidité, poils d'animaux… Autant de sources de pollution intérieure, souvent supérieure à celle de l'extérieur. Pour la réduire, ouvrez vos fenêtres 10 minutes par jour, hiver comme été, plus longuement encore pendant et après le ménage. Évitez les parfums d'intérieur, bâtons d'encens, bougies parfumées, sprays; entretenez chauffe-eau et chaudière et limitez l'accès des chambres aux animaux. En cas de moisissures, nettoyez les surfaces à l'eau de javel, laissez agir 24 heures et rincez. *S. L.*

LE + PLEINE VIE : le site de référence www.prevention-maison.fr. À l'initiative du ministère de la Santé et de l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), il donne des conseils pour limiter la pollution chez soi.





10. J'adopte l'assistant d'écoute

Qu'il s'appelle Octave ou Teo First *(voir encadré)*, il concerne les personnes ayant une légère perte auditive due au vieillissement de l'oreille (presbyacousie). Préréglé (11, 20 ou jusqu'à 22 décibels), il apporte plus de confort pour écouter la télévision, la musique, téléphoner, converser… Il ne nécessite pas l'intervention d'un spécialiste et est financièrement accessible. Cet appareil suscite de l'intérêt chez les ORL (certains se sont impliqués dans sa conception), mais une opposition véhémente du syndicat national des audioprothésistes (Unsaf). Quant aux malentendants, leur Fédération (Bucodes-SurdiFrance) considère *"qu'en matière d'aide auditive, il n'y a malheureusement pas de vérité unique. Un assistant d'écoute peut être une bonne porte d'entrée dans l'appareillage"*. *B. T.*

LE + PLEINE VIE : un temps d'adaptation. Un assistant d'écoute nécessite quelques jours à quelques semaines pour s'habituer. En cas de gêne persistante, consultez un ORL ou votre généraliste.

11. Je consomme plus d'antioxydants

Parce qu'ils préviennent le vieillissement et de nombreuses maladies. On les trouve dans les fruits et légumes, épices et herbes aromatiques riches en polyphénols : flavonoïdes de soja, pigments des baies rouges et tanins (jus de raisin). Le chocolat noir à plus de 70 % de cacao et le thé vert en sont aussi riches. Appartiennent aussi à cette famille des antioxydants : la vitamine C (persil, poivron, kiwi, agrumes, légumes à feuilles vertes); le bêtacarotène (légumes et fruits rouges) et les caroténoïdes (tomate, salade et légumes verts); la vitamine E (graines et fruits oléagineux); le zinc et le sélénium (poissons, coquillages, crustacés, foie). Enfin, certains fruits exotiques (grenade, mangue) sont pleins de vitamines C et B9, fibres, potassium. *J. H.*

LE + PLEINE VIE : smoothies vitaminés. Entre jus et purée, ils sont à base de fruits, légumes, épices et aromates mixés. Polyvitaminés, ils stimulent vos défenses.

12. Je fortifie mes os

Attention à l'ostéoporose, maladie silencieuse qui rend les os poreux, donc susceptibles de se fracturer lors d'une banale chute. Le médecin estimera vos risques, via un questionnaire et/ou un examen pour évaluer la densité minérale osseuse (ostéodensitométrie). Apprenez aussi à faire le tri entre les alliés de vos os (exercice, calcium, vitamine D) et leurs ennemis (sédentarité, alimentation déséquilibrée, tabac). Si nécessaire, prenez un traitement pour freiner la dégénérescence osseuse. *S. L.*

LE + PLEINE VIE : l'utile dosage de la vitamine D. 80% de la population française serait carencée*. D'où l'utilité du dosage. Mais l'interprétation dépend de la technique du laboratoire et de la saison, le meilleur taux se situant à la fin de l'été, le plus faible à la fin de l'hiver. Un taux supérieur à 75 nmol/l (ou 30 ng/ml) révèle une insuffisance ou une carence.

* Statut en vitamine D de la population adulte en France, avril 2012 : l'Étude nationale nutrition santé (ENNS, 2006-2007).

Le match de deux aides auditives légères



OCTAVE, DE SONALTO

Les + Petit, léger et muni d'un tube transparent, il est quasi invisible. La technologie à "conduit ouvert" laisse respirer le conduit auditif. Essai gratuit dans les pharmacies partenaires de la marque.

Les - Son alimentation par piles permet une utilisation de 5 à 7 jours. La nécessité d'acheter 2 appareils pour un bon confort auditif ; soit 299 € x 2 = 598 €. Infos sur www.sonalto.fr, 01 82 28 87 60 (prix d'un appel local).



TEO FIRST, DE TINTEO

Les + Ses 4 microphones permettent d'adapter à ses besoins les sons du quotidien. Il bénéficie d'une qualité sonore Hi-Fi avec des aigus renforcés pour mieux saisir les voix. Rechargeable, il a une autonomie de 10 h. Il coûte 199 €.

Les - Le design MP3 rend les écouteurs visibles. Le tester n'est pas toujours possible, même à La Vitrine Médicale qui le propose. Infos sur www.tinteo.com, 04 42 61 27 80. *B. T.*

©GETTY/E.AUDRAS, JUMP/M.SANDKUCHLER, PHANIE/SPL/SATURN STILLS